НАТАЛИЯ ПРАВДИНА



Мысли, наполненные силой красоты и здоровья

НАТАЛИЯ ПРАВДИНА

Мысли, наполненные силой красоты и здоровья

Москва
«АСТ»
Санкт-Петербург
«Астрель-СПб»
2006

УДК 159.9
ББК 88.3
П68

Иллюстрации *Litho Studio*

Дизайн обложки: *Д. А. Райкин*

Правдина, Н.Б.

П68 Мысли, наполненные силой красоты и здоровья / Н.Б. Правдина. — М.: АСТ; СПб.: Астрель-СПб, 2006. — 192 с.: ил.

ISBN 5-17-034403-1 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 5-9725-0207-0 (ООО «Астрель-СПб»)

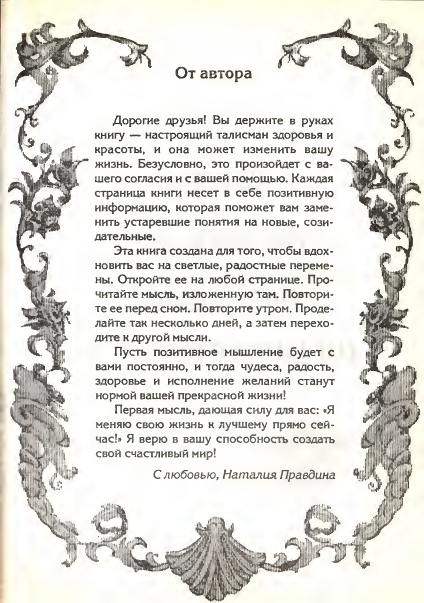
Наталия Правдина, специалист по позитивной психологии, практикующий мастер фэн-шуй, представляет вашему вниманию уникальную книгу позитивных утверждений — аффирмаций. Начиная день с жизнеутверждающей мысли, вы создаете свой счастливый мир, наполненный любовью, красотой, радостью. Иллюстрации книги, созданные в соответствии с правилами фэн-шуй, усиливают действие аффирмаций.

УДК 159.9
ББК 88.3

Подписано в печать с готовых диапозитивов заказчика 10.03.06.
Формат 70×100 1/32. Бумага газетная. Печать высокая с ФПФ.
Усл. печ. л. 7,74. Тираж 20 000 экз. Заказ 1294.

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 1; 953000 — книги, брошюры
Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.02.953.Д. 001056.03.05 от 10.03.2005 г.

ISBN 985-13-6147-X (Харвест)



От автора

Дорогие друзья! Вы держите в руках книгу — настроящий талисман здоровья и красоты, и она может изменить вашу жизнь. Безусловно, это произойдет с вашего согласия и с вашей помощью. Каждая страница книги несет в себе позитивную информацию, которая поможет вам заменить устаревшие понятия на новые, созидательные.

Эта книга создана для того, чтобы вдохновить вас на светлые, радостные перемены. Откройте ее на любой странице. Прочитайте мысль, изложенную там. Повторите ее перед сном. Повторите утром. Проделайте так несколько дней, а затем переходите к другой мысли.

Пусть позитивное мышление будет с вами постоянно, и тогда чудеса, радость, здоровье и исполнение желаний станут нормой вашей прекрасной жизни!

Первая мысль, дающая силу для вас: «Я меняю свою жизнь к лучшему прямо сейчас!» Я верю в вашу способность создать свой счастливый мир!

С любовью, Наталия Правдина



Мантра

для гармонии

тела и духа:

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ



Моя жизнь –
сказочный, щедрый
и потрясающий
подарок
Бога!



Все делается для моего блага!

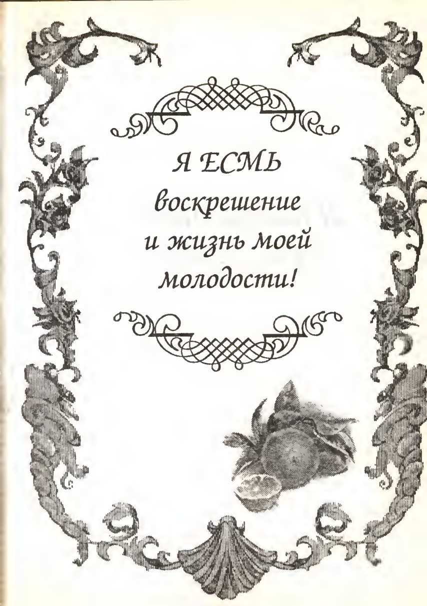

Я ЕСМЬ ЗДОРОВЬЕ!!!
Я ЕСМЬ КРАСОТА!!!
Я ЕСМЬ МОЛОДОСТЬ!!!
Я ЕСМЬ РАДОСТЬ!!!



Я ЕСМЬ

дух Высшего здоровья

и Божественной любви.



Я ЕСМЬ воскрешение и жизнь моей молодости!



*Я поворачиваю
время вспять!*



Я здорова!

Я молода!!

Я прекрасна!!!


Я утверждаю
могучее здоровье,
я создаю
вечную молодость!



Я распространяю
красоту и свет,
я наполняю
свою жизнь
радостью!



Мое здоровье
несокрушимо!
Моя молодость
непреходяща!
Моя красота
неувядаема!

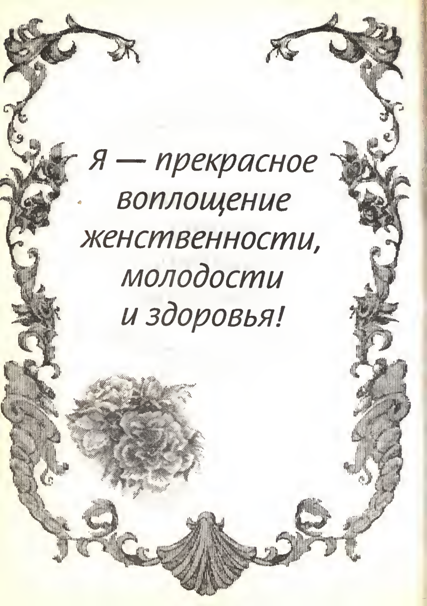

Свет солнца,
красоты и здоровья
наполняет мою
жизнь.



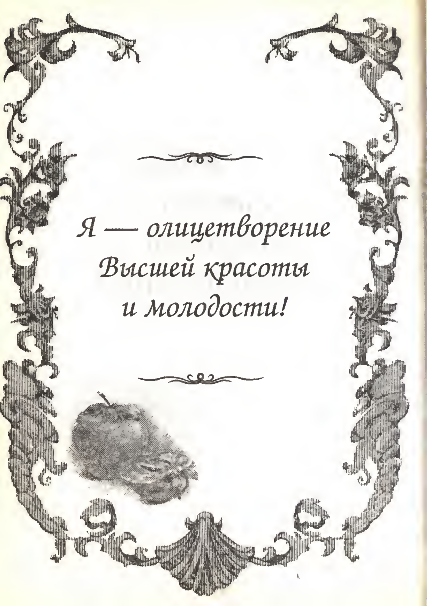
Я молодею с каждым днем!



Я —
воплощение
юности,
радости
и красоты!


*Я — прекрасное
воплощение
женственности,
молодости
и здоровья!*


Я — живой
символ
здоровья
и процветания!



Я — олицетворение Высшей красоты и молодости!


Я — эталон
здоровья
и красоты!



Я – сильный,
здоровый
и счастливый
человек!


Я рождена
для здоровья
и счастья!
Я создана
для радости
и процветания!



Я пришла
в этот мир
наслаждаться
Божественной
красотой
и любовью!

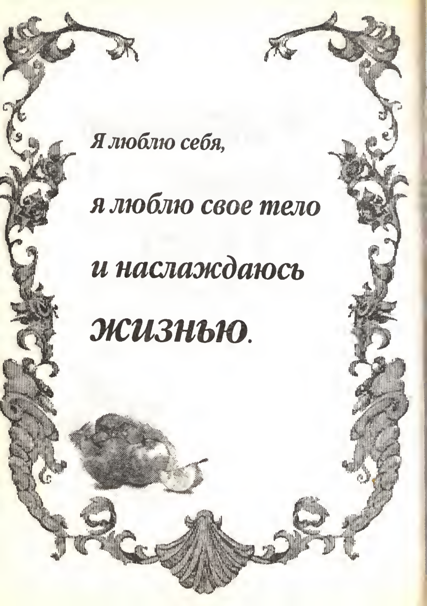


С каждым днем
моя жизнь
улучшается,
а мое здоровье
крепнет!



Я живу полноценной и счастливой жизнью.


Я утверждаю
здоровье,
молодость
и красоту!



Я люблю себя,

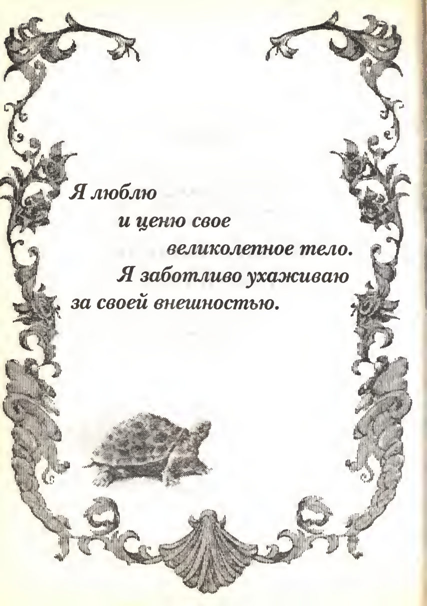
я люблю свое тело

и наслаждаюсь

жизнью.



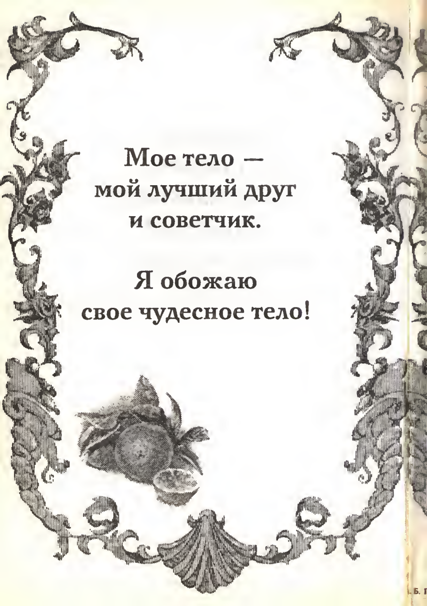
Я люблю себя
и благословляю
каждую клеточку
своего тела.



Я люблю
и ценю свое
великолепное тело.
Я заботливо ухаживаю
за своей внешностью.



Я искренне
восхищаюсь
своей прекрасной
внешностью!
Я привлекательна
всегда!

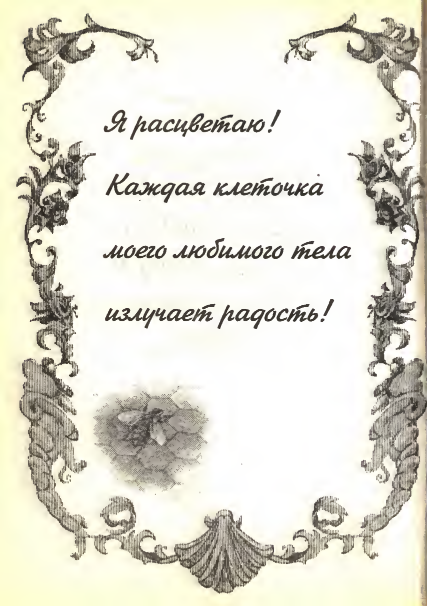


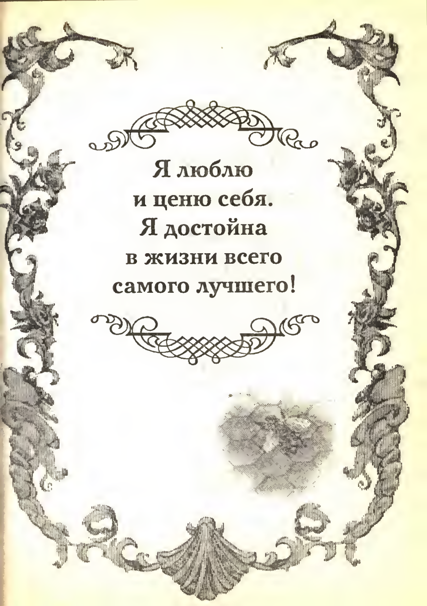
Мое тело —
мой лучший друг
и советчик.

Я обожаю
свое чудесное тело!

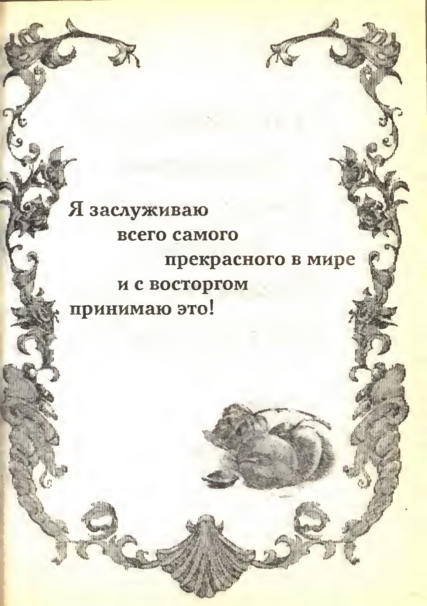


Я абсолютно принимаю свое тело и люблю его все, целиком и полностью.


Я расцветаю!
Каждая клеточка
моего любимого тела
излучает радость!


Я люблю
и ценю себя.
Я достойна
в жизни всего
самого лучшего!


Я достойна наслаждаться здоровьем, и я с благодарностью принимаю его!

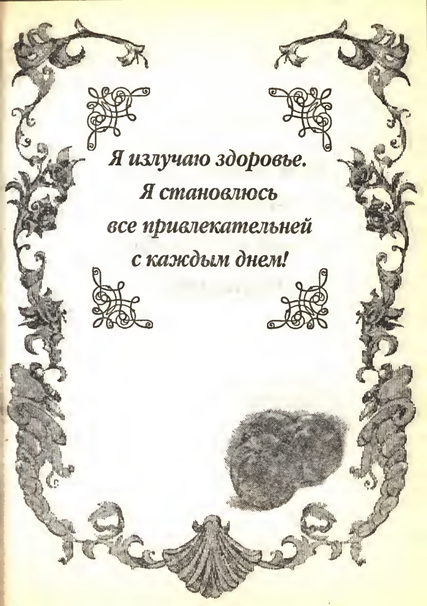


Я заслуживаю
всего самого
прекрасного в мире
и с восторгом
принимаю это!


Я достойна всего
самого лучшего
в жизни по праву
рождения.
Я заявляю о своем
праве на здоровье!


Я излучаю
свет радости,
любви
и красоты!


Я излучаю
здоровье,
молодость
и красоту!


Я излучаю здоровье.
Я становлюсь
все привлекательней
с каждым днем!



Мои глаза сияют,
как солнце.
Я излучаю любовь
и красоту!


*Я наслаждаюсь
собственным видом.
Я излучаю энергию
уверенности
и привлекательности!*



Мое прошлое, настоящее и будущее великолепны!


Я — могущественный
Творец своего
собственного
здоровья и
процветания!


Я – могущественный
Творец своей
Божественной
красоты
и молодости!


Я творю
свой возраст
и свой
прекрасный облик
по собственному
выбору!

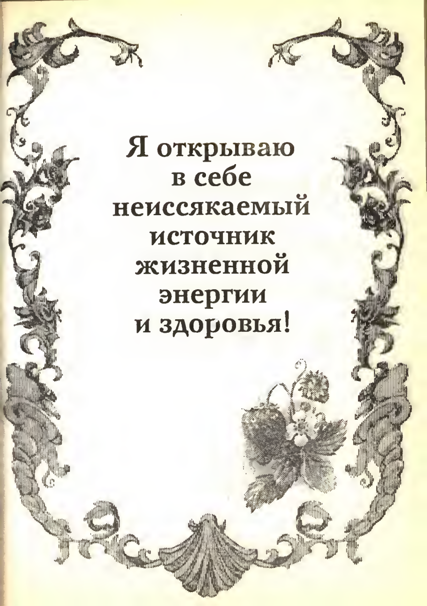

*Я творю
здоровье,
молодость
и красоту —
сегодня и всегда!*



Я пробуждаю свой внутренний источник бодрости, здоровья, оптимизма и вечной молодости.



Я радуюсь и наслаждаюсь
каждым мгновением
своей жизни!


Я открываю
в себе
неиссякаемый
источник
жизненной
энергии
и здоровья!



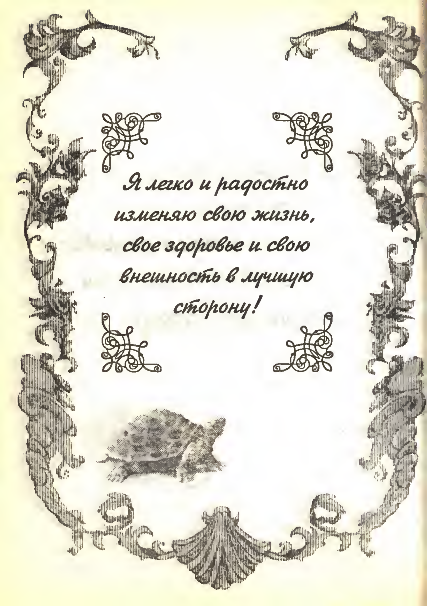
Я настраиваюсь

на волну здоровья

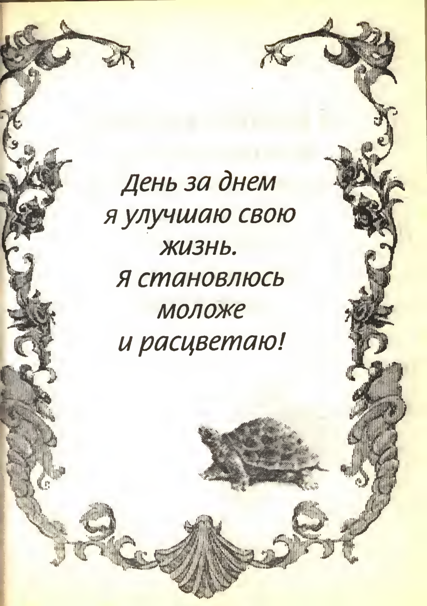
и красоты!



Я постоянно
забочусь
о своем здоровье
и своей внешности.
Я красива всегда!



Я легко и радостно
изменяю свою жизнь,
свое здоровье и свою
внешность в лучшую
сторону!



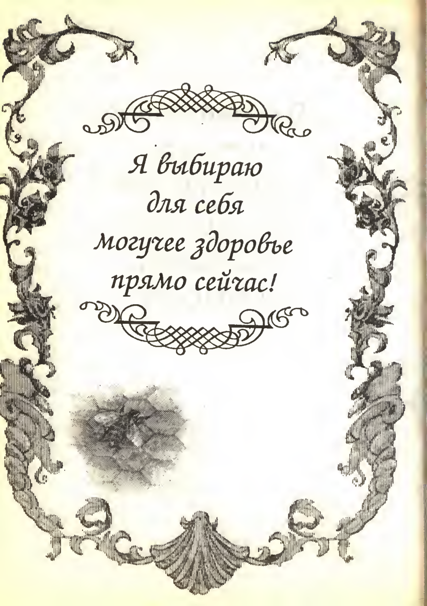
День за днем
я улучшаю свою
жизнь.
Я становлюсь
моложе
и расцветаю!



Я выбираю активную, веселую, здоровую жизнь, наполненную бесконечным восторгом, наслаждением и счастьем.



Я сознательно
и твердо
выбираю для
себя здоровье,
молодость
и красоту.


Я выбираю
для себя
могучее здоровье
прямо сейчас!



Я выбираю молодость!

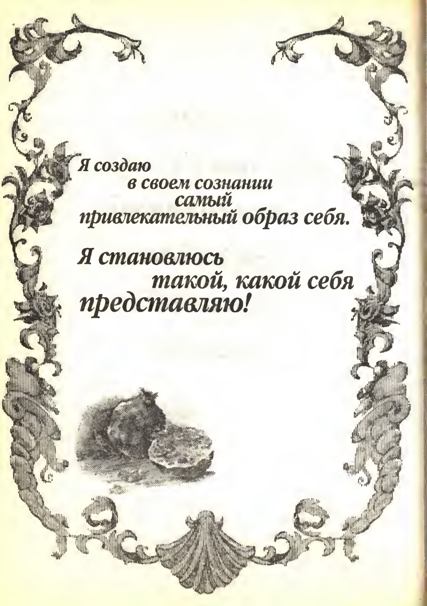
*Я выбираю радость
и красоту!*

*Я выбираю любовь
и жизнь!*



Я верю в красоту,
любовь и счастье!
Я верю, что только самое
лучшее ожидает меня!


Я создаю
свой новый мир,
наполненный
здоровьем,
красотой и
любовью.

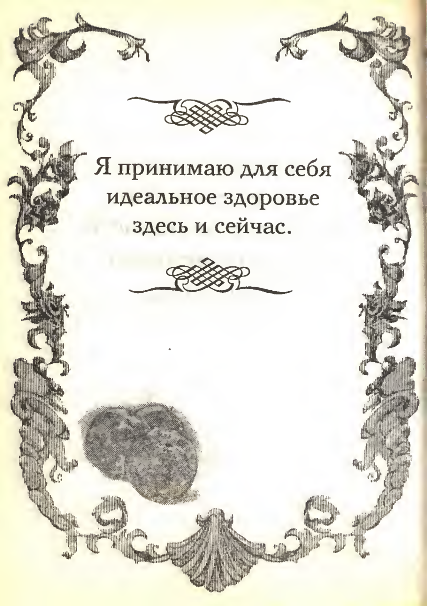


Я создаю
в своем сознании
самый
привлекательный образ себя.

Я становлюсь
такой, какой себя
представляю!



Я ощущаю себя Богиней чистой красоты, молодости и совершенного здоровья!



Я принимаю для себя
идеальное здоровье
здесь и сейчас.

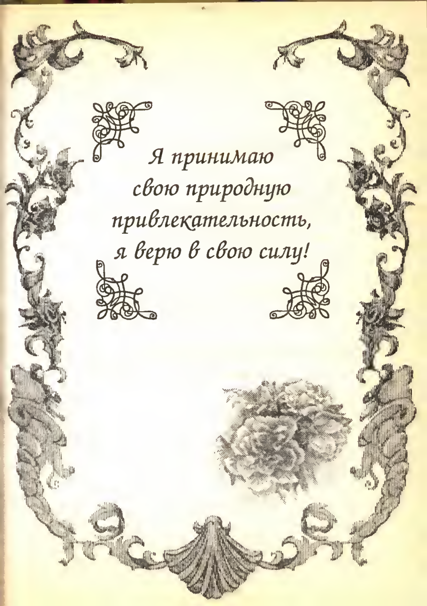


Я принимаю
безграничное счастье
и неувядающую
молодость для себя.

Прекрасное самочувствие —
норма моей жизни.



Красота, молодость и здоровье — естественное состояние для меня!



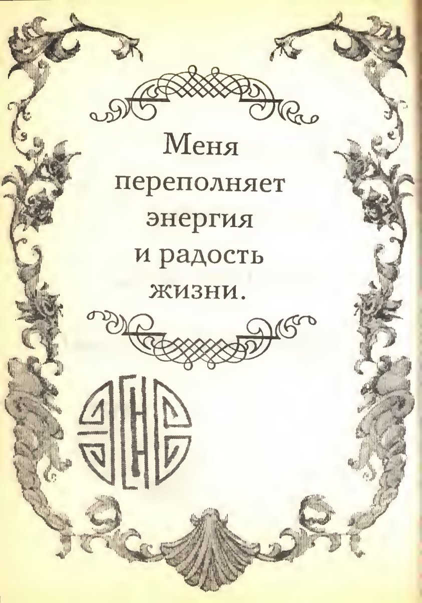
Я принимаю
свою природную
привлекательность,
я верю в свою силу!



Я принимаю
свой уникальный
тип красоты.

Я наслаждаюсь своей
привлекательностью!


Я открываюсь
неиссякаемому
источнику любви,
красоты и здоровья!



Меня
переполняет
энергия
и радость
жизни.


Живая сила Здоровья,
Молодости
и Красоты
наполняет меня!



Я ощущаю,
как в мое тело
вливается
свежая энергия
молодости
и жизни.


*Живительная
энергия обновления,
радости и здоровья
наполняет
каждую клеточку
моего тела!*



Мощный поток
жизненной энергии
наполняет мое
прекрасное тело,

исцеляет
и обновляет
каждую клеточку
моего организма.

Я возрождаюсь!



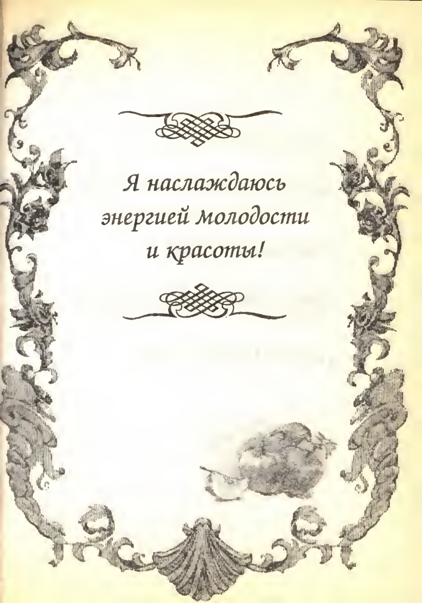
Я наполняю
любовью
свое тело,
и оно
расцветает!



Я чувствую в себе

растущую силу

Высшего здоровья.



Я наслаждаюсь энергией молодости и красоты!



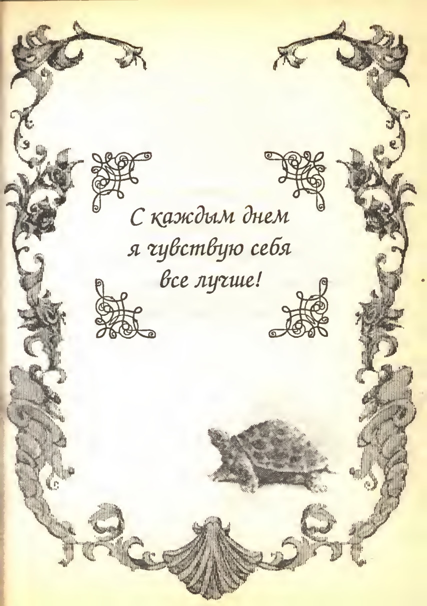
Мое тело

накапливает здоровье,

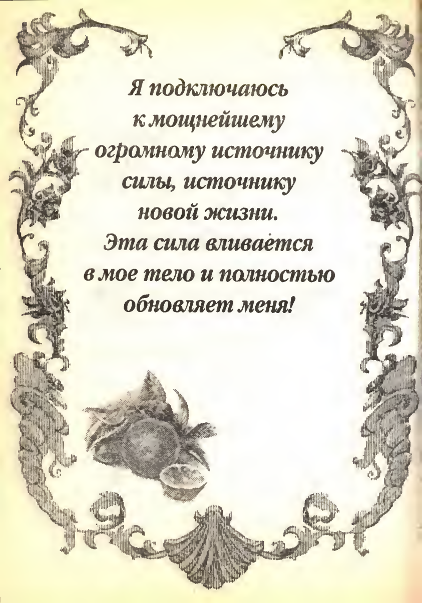
наполняется

энергией здоровья

каждый день.



С каждым днем
я чувствую себя
все лучше!


*Я подключаюсь
к мощнейшему
огромному источнику
силы, источнику
новой жизни.
Эта сила вливается
в мое тело и полностью
обновляет меня!*



Сила жизни
вливается в мое тело,
как бурная река.

Она заставляет
оживать каждую
клетку моего организма
и обновляет меня.


Мои
энергетические
ресурсы
неисчерпаемы!



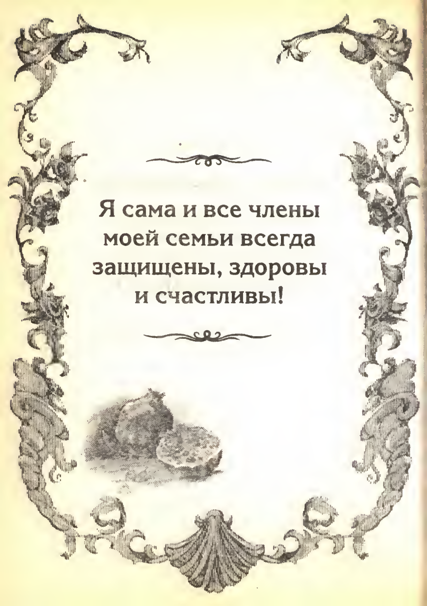
Моя способность
к активной здоровой
жизни возрастает
с каждым днем.



С каждым днем
я становлюсь
все сильнее,
все энергичнее,
все здоровее!



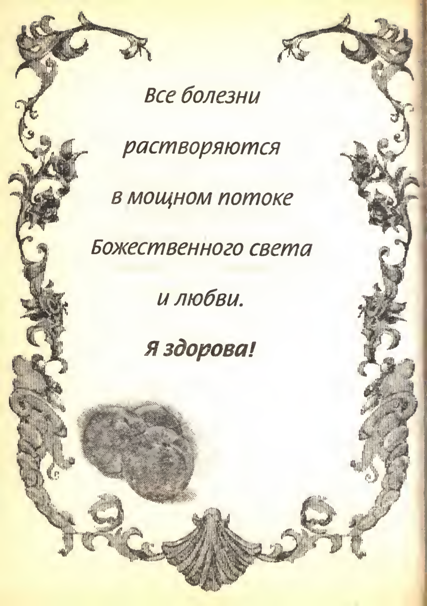
Сейчас, прямо сейчас
рождается радость,
рождается здоровье,
рождается красота!



Я сама и все члены моей семьи всегда защищены, здоровы и счастливы!



Я знаю, что Высший творческий разум Вселенной ведет меня к счастью, здоровью и процветанию.



Все болезни

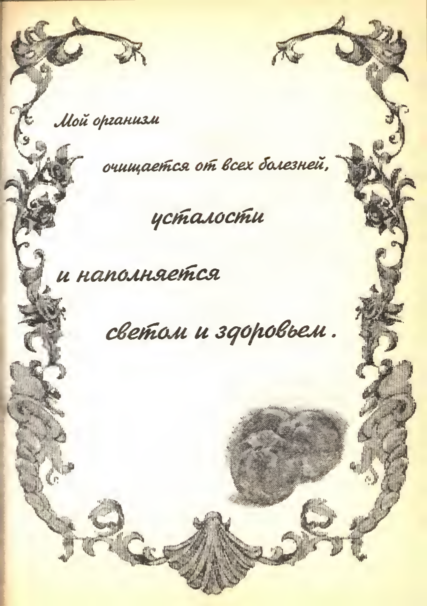
растворяются

в мощном потоке

Божественного света

и любви.

Я здорова!



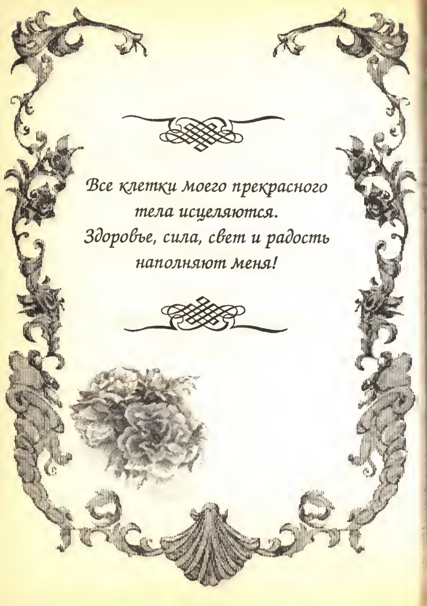
Мой организм

очищается от всех болезней,

усталости

и наполняется

светом и здоровьем.



Все клетки моего прекрасного
тела исцеляются.
Здоровье, сила, свет и радость
наполняют меня!



Божественный свет
исцеляет мое тело
и наполняет меня
энергией молодости
и красоты.

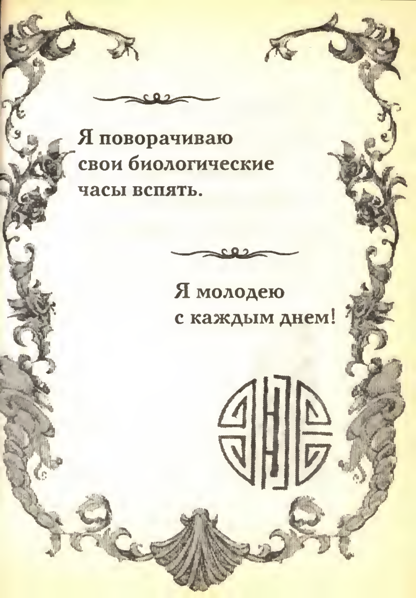


Божественная сила исцеления дает мне здоровье и бодрость, дарит мне красоту и молодость.



Я сама выбираю свой возраст!


Мой возраст —
в моих руках,
как и вся
моя жизнь!



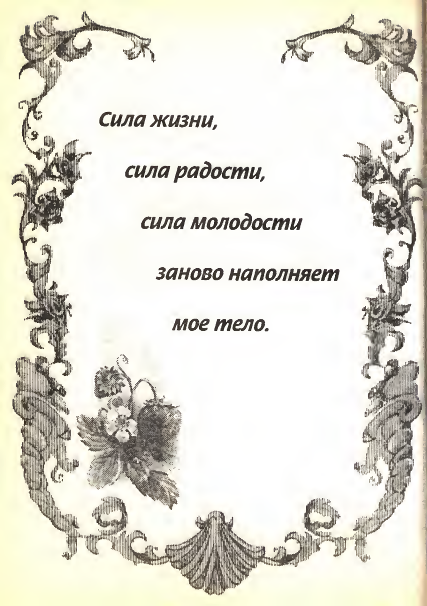
Я поворачиваю свои биологические часы вспять.

Я молодею с каждым днем!



Я даю своему сознанию установку на полное омоложение всего организма, каждой клеточки тела.


Я живу «в обратную сторону»: расцветаю, здоровею и молодею с каждым днем!



Сила жизни,

сила радости,

сила молодости

заново наполняет

мое тело.



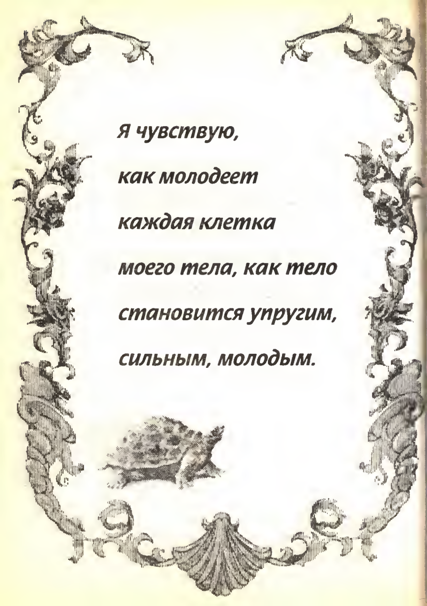
Все клетки моего тела молодеют и наполняются силой.



Мое тело
становится молодым,
сильным, упругим,
божественно
привлекательным!



Я заново рождаюсь
для новой жизни,
для молодости,
здоровья, силы,
несокрушимости.



Я чувствую,

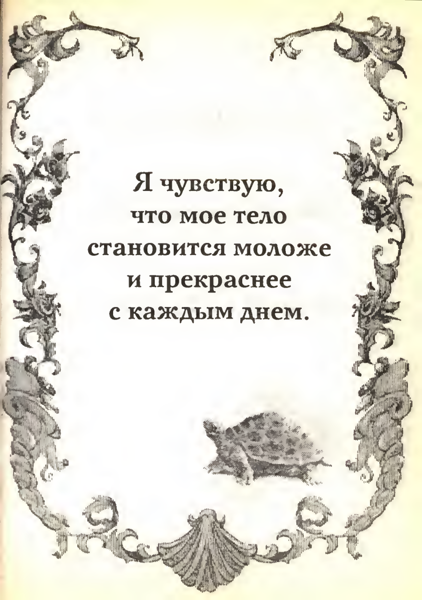
как молодеет

каждая клетка

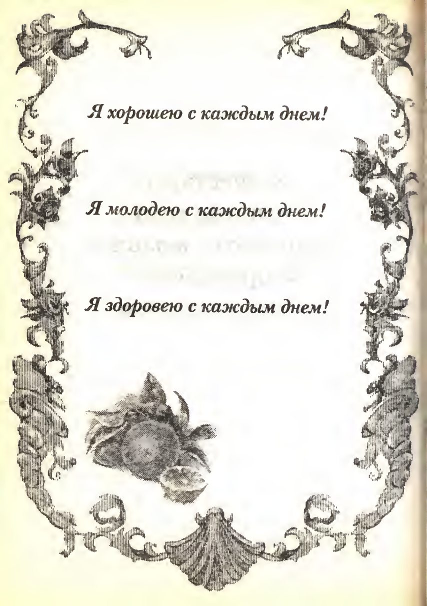
моего тела, как тело

становится упругим,

сильным, молодым.



Я чувствую,
что мое тело
становится моложе
и прекраснее
с каждым днем.



Я хорошею с каждым днем!

Я молодею с каждым днем!

Я здоровею с каждым днем!



Я изменяюсь только к лучшему! Время — мой друг. Я всегда молода!


Мои глаза горят
неугасимым огнем
молодости!



Я привлекательна,
молода и желанна.
Я достойна любви
и наслаждения!



С каждым днем
я становлюсь все более
и более молодой
и привлекательной!



Долго-долго будет со мной

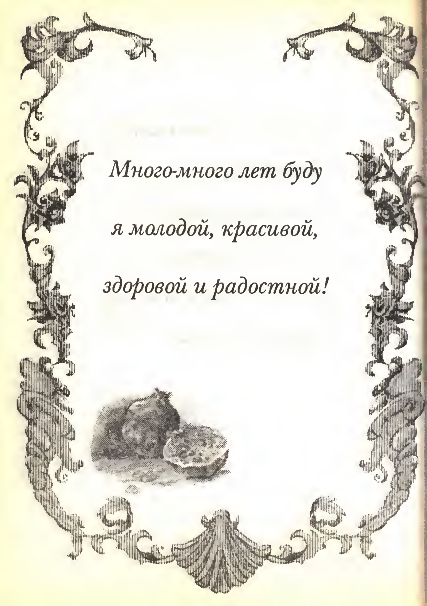
моя молодость,

моя женственность,

моя сексуальность.

Долго-долго буду я желанной

и привлекательной!



Много-много лет буду

я молодой, красивой,

здоровой и радостной!



Я наслаждаюсь своим

прекрасным здоровьем!

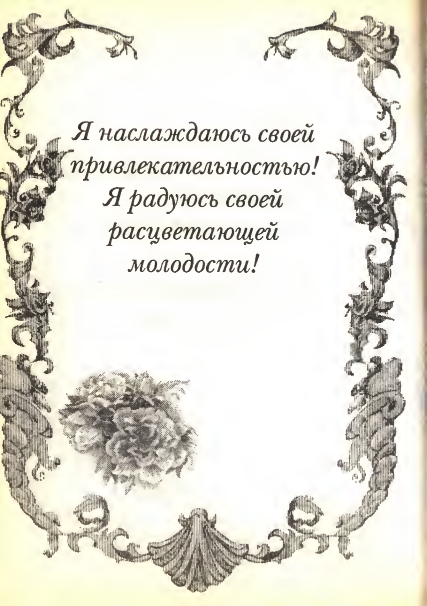


Я наслаждаюсь
благоденствием,
здоровьем
и любовью.



У меня
всегда прекрасное
настроение
и прекрасное
самочувствие.

Я ощущаю радость
и веселье!



Я наслаждаюсь своей привлекательностью! Я радуюсь своей расцветающей молодости!



Я наслаждаюсь любовью, красотой и добротой окружающего меня мира!



*Я наслаждаюсь жизнью,
я восхищаюсь миром,
я радуюсь красоте
и здоровью.*



Каждый день
я наслаждаюсь
жизнью!


Я живу
с удовольствием
и радуюсь
каждому дню!



*Я нахожу
все больше радости
в каждом дне
своей жизни.*


Ощущение счастья
пронизывает каждое
мгновение
моей жизни!



*Мое тело поет,
ликует и наслаждается
ощущением свежести,
легкости и здоровья.*



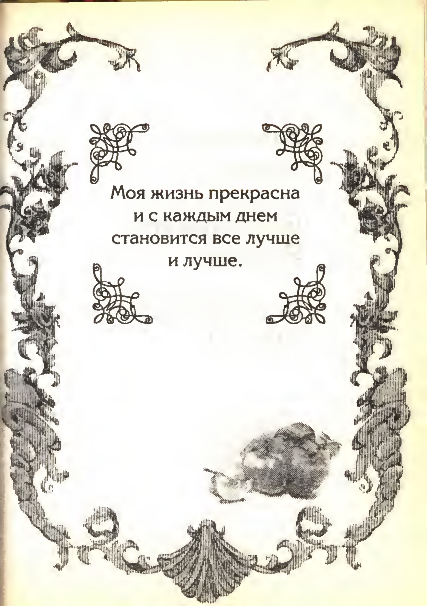
Я рада, что я живу!
Я превращаю каждый день
своей жизни в праздник!



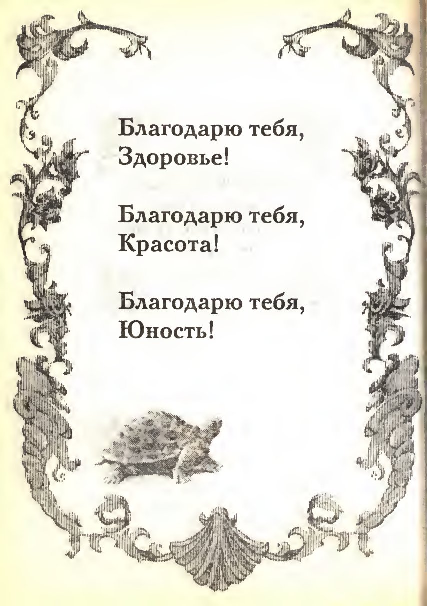
Жизнь прекрасна!

Я благословляю
свою жизнь!


Я люблю
свой счастливый,
прекрасный
и здоровый мир.



Моя жизнь прекрасна
и с каждым днем
становится все лучше
и лучше.



Благодарю тебя,
Здоровье!

Благодарю тебя,
Красота!

Благодарю тебя,
Юность!



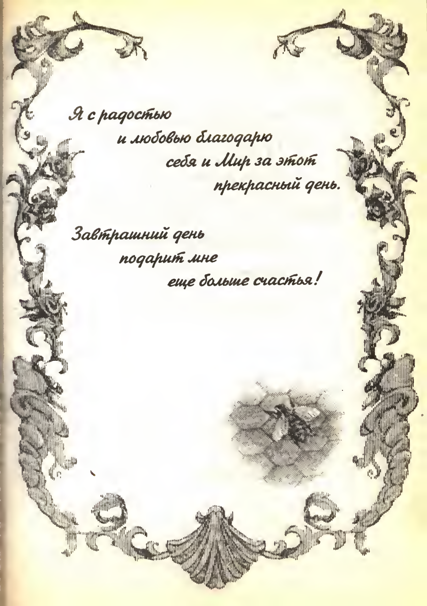
Я благодарю
за каждый день
моей чудесной
жизни!


Я благодарю
за радость
и наслаждение
жизни!


Я благодарю
за счастье жизни!



Благодарю
изобильную
Вселенную
за все блага!



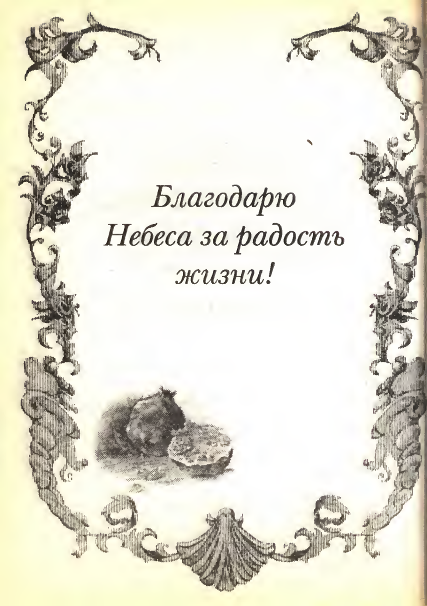
Я с радостью
и любовью благодарю
себя и Мир за этот
прекрасный день.

Завтрашний день
подарит мне
еще больше счастья!


Я благодарю Жизнь
за чудесный мир,
наполненный
радостью, красотой
и здоровьем.
Мое счастье
безгранично!



Благодарю
все Светлые силы
за чудо жизни!



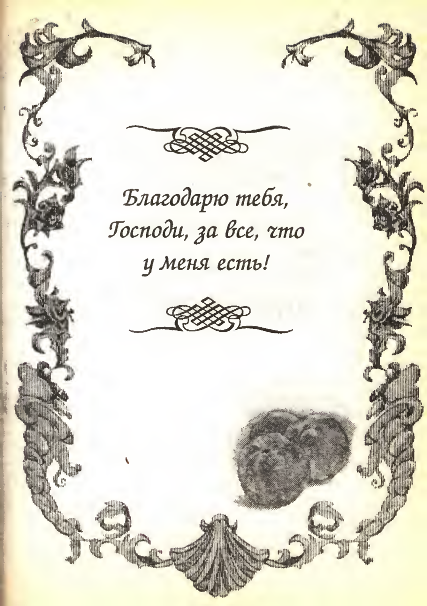
Благодарю
Небеса за радостъ
жизни!



Я благодарю своих Небесных помощников за постоянную помощь и поддержку!



Я благодарю своих прекрасных Высоких друзей — Ангелов. Они всегда помогают мне!



Благодарю тебя,
Господи, за все, что
у меня есть!

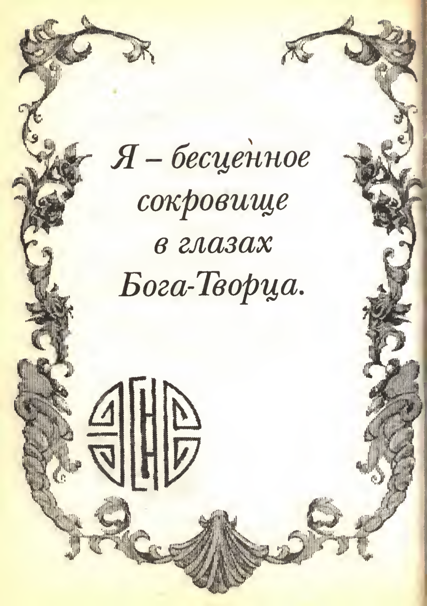


Благодарю тебя,
Господи,
за все хорошее,
что у меня есть.
Все хорошо!


Господи,
благодарю тебя
за каждое
мгновение моей
драгоценной
жизни!


Я открываюсь
Высшему
источнику
красоты и здоровья.


Здоровье —
норма
моей
Божественной
жизни!


*Я – бесценное
сокровище
в глазах
Бога-Творца.*

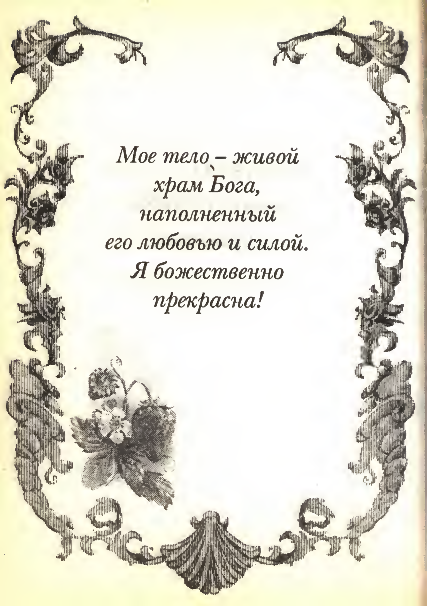

Бог создал меня
для наслаждения
и счастья!



Я с благода́рностью и восторгом выбираю роль соучастника Божественного Творения.



Мое тело создано Божественной Любовью!



Мое тело – живой
храм Бога,
наполненный
его любовью и силой.
Я божественно
прекрасна!



Я всецело
принимаю себя
как Божественное
проявление жизни.



Я открываю свой
идеальный образ,
заложенный
Божественной
мудростью
и любовью.



Я Божественное
прекрасное
создание,
бессмертное
и свободное!


Я — олицетворение
Высшего здоровья
и красоты!



Моя сила —
в безоговорочном доверии
Божественной любви.

Этой силе все по плечу!



Источник моей энергии бесконечен! Божественная Любовь всегда со мной!



Я открываюсь
Божественному
источнику Любви
и Красоты!



Я доверяю
своему сердцу
и открываюсь
милости и благу бесконечно
любящего меня Творца.



Я с радостью принимаю

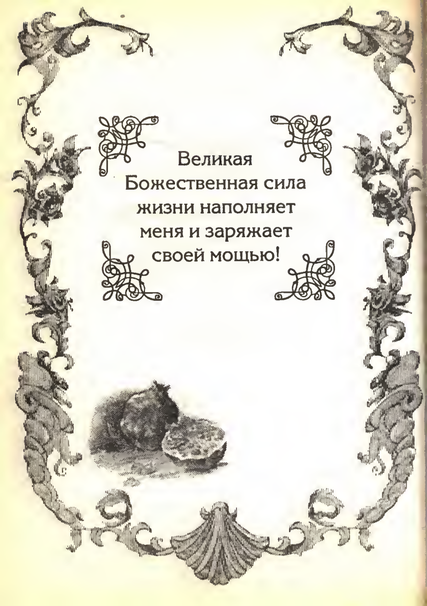
Божественное благополучие

и здоровье.



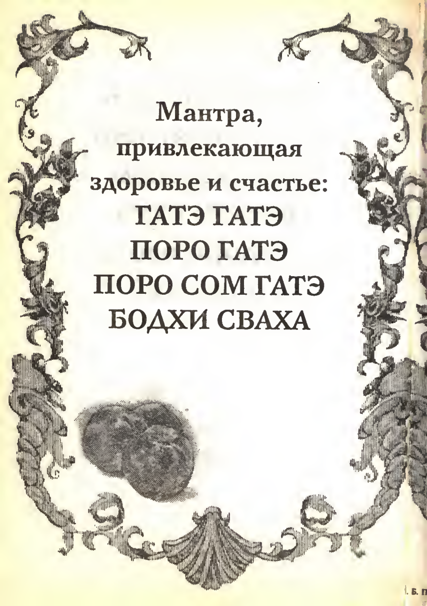
В меня
вливается свет
Божественной
любви и радости.


Великий Божественный Дух
наполняет мою жизнь
гармонией, силой и здоровьем.



Великая
Божественная сила
жизни наполняет
меня и заряжает
своей мощью!


Божественная
сила направляет
меня на моем
светлом пути
к здоровью
и радости!


Мантра,
привлекающая
здоровье и счастье:
ГАТЭ ГАТЭ
ПОРО ГАТЭ
ПОРО СОМ ГАТЭ
БОДХИ СВАХА



Мое тело – самое прекрасное произведение природы!



Я благодарю Бога

за его чудесный дар

и наслаждаюсь

жизнью в своем теле!



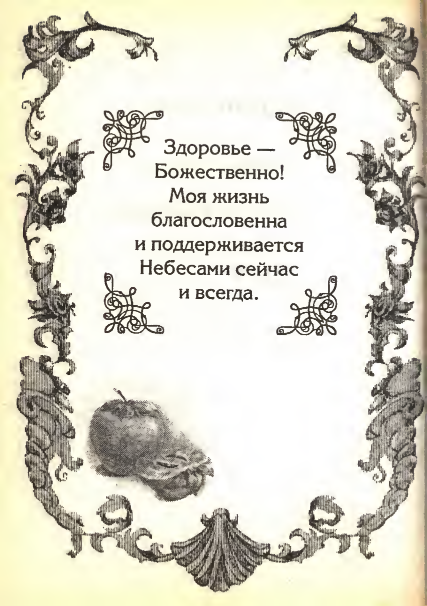
Я реализую

свое

Божественное

право

на здоровье.

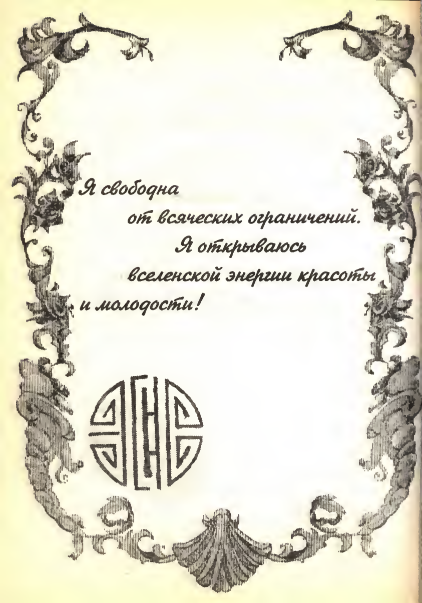


Здоровье —
Божественно!
Моя жизнь
благословенна
и поддерживается
Небесами сейчас
и всегда.



Я освобождаюсь
от груза прошлого.

Отныне я свободно
утверждаю здоровье!



Я свободна
от всяческих ограничений.
Я открываюсь
вселенской энергии красоты
и молодости!



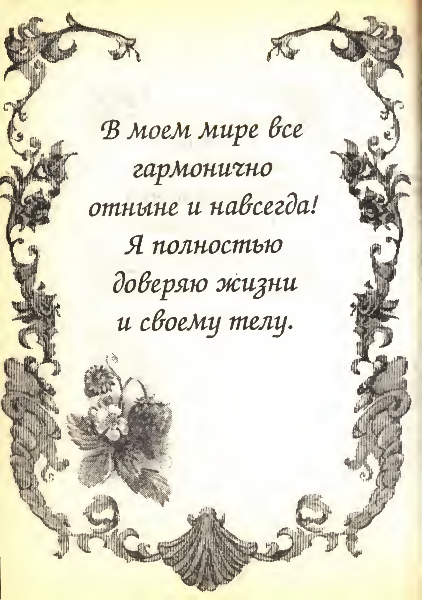
Я абсолютно спокойна
и уверена в будущем.
Этот мир — мой!
Я доверяю жизни!



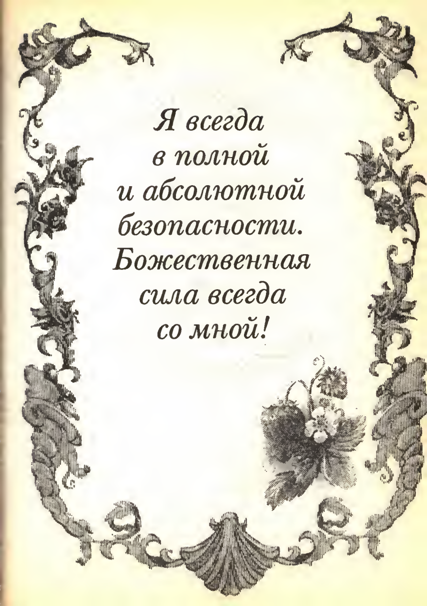
Я доверяю себе
и Миру.
Я в полной
безопасности
везде и всегда!



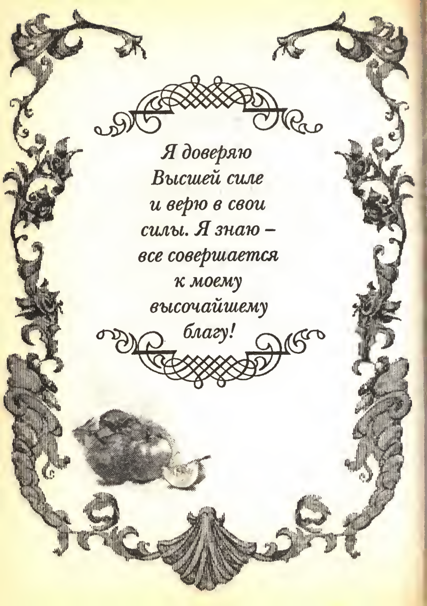
Я доверяю
людям и жизни.
Я — в гармонии
и мире со всей
Вселенной!



В моем мире все
гармонично
отныне и навсегда!
Я полностью
доверяю жизни
и своему телу.



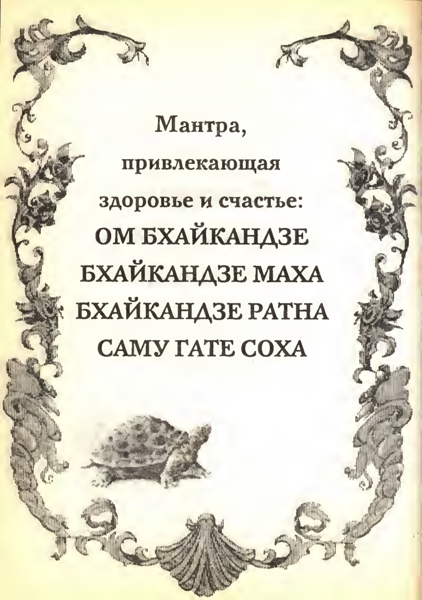
*Я всегда
в полной
и абсолютной
безопасности.
Божественная
сила всегда
со мной!*



Я доверяю
Высшей силе
и верю в свои
силы. Я знаю –
все совершается
к моему
высочайшему
благу!



*Я ожидаю
от жизни только
самое лучшее!*



Мантра,

привлекающая

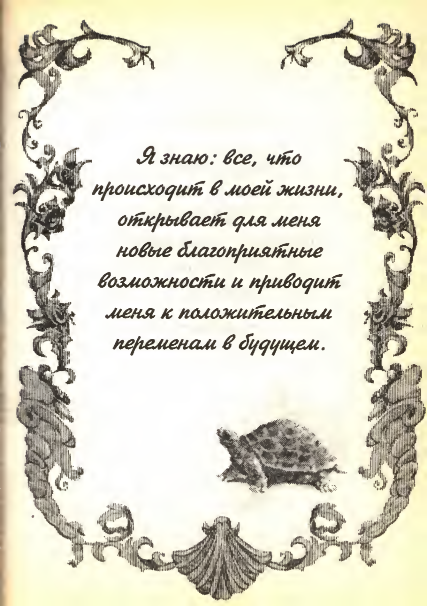
здоровье и счастье:

ОМ БХАЙКАНДЗЕ

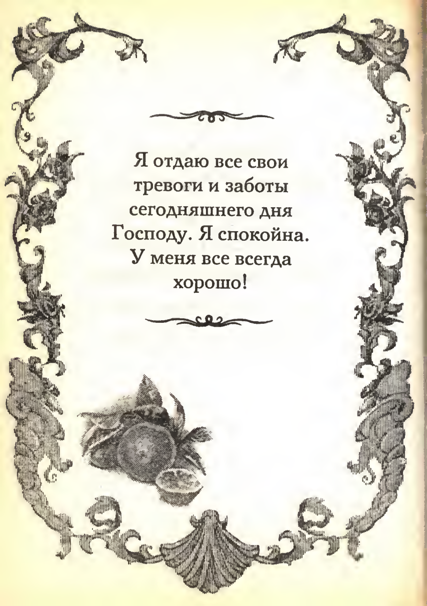
БХАЙКАНДЗЕ МАХА

БХАЙКАНДЗЕ РАТНА

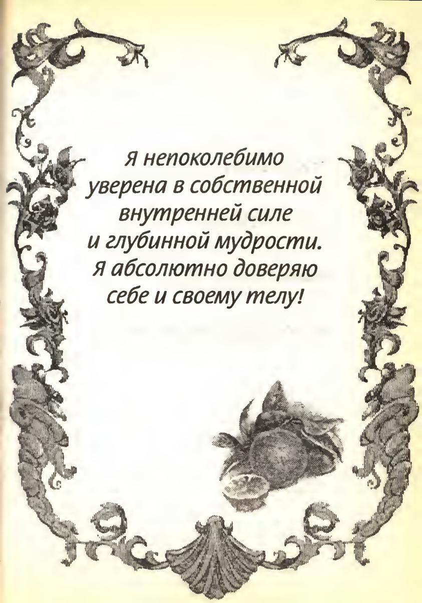
САМУ ГАТЕ СОХА



Я знаю: все, что происходит в моей жизни, открывает для меня новые благоприятные возможности и приводит меня к положительным переменам в будущем.



Я отдаю все свои
тревоги и заботы
сегодняшнего дня
Господу. Я спокойна.
У меня все всегда
хорошо!



*Я непоколебимо
уверена в собственной
внутренней силе
и глубинной мудрости.
Я абсолютно доверяю
себе и своему телу!*


Я слушаю
свое сердце
и выбираю то,
что хорошо для меня.



Я доверяю своему
Высшему «Я» и знаю,
что все приходит
ко мне в нужное время
и самым лучшим
образом!



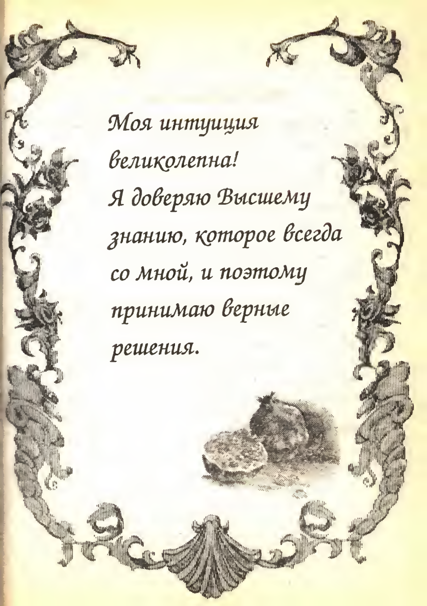
Я знаю,
что Высший
творческий разум
Вселенной ведет меня
к счастью,
здоровью
и процветанию.
Я полностью
доверяю своему
Высшему «Я»!



Золотой свет Божественной любви омывает и исцеляет все мое тело. Я чиста, свежа и абсолютно здорова!



Я доверяю своей интуиции, мое высшее «Я» направляет мой выбор самым лучшим для меня образом!

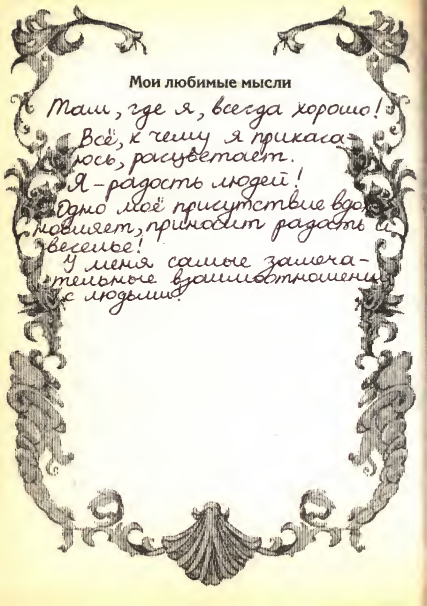


Моя интуиция великолепна! Я доверяю Высшему знанию, которое всегда со мной, и поэтому принимаю верные решения.


Мои любимые мысли
Я верю в себя, мои возмож
ности безграничны!
Я есть сила Господа
И все двери распахиваются
перед этой силой!
Я – живой талисман Успеха!
Я любимица Богов и хан
Удачи!
Все мои лучшие мечты
становятся реальностью!
Я Богиня чистой красо-
ты и молодости, восхо-
дящая по золотой лест-
нице Успеха!
Я расширяю свои возмо
жности.

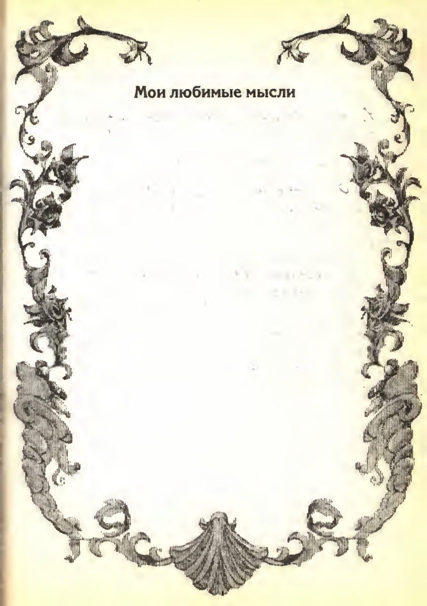


Мои любимые мысли



Мои любимые мысли

Там, где я, всегда хорошо!
Всё, к чему я прикасаюсь, расцветает.
Я — радость людей!
Одно моё присутствие вдохновляет, приносит радость и веселье!
У меня самые замечательные взаимоотношения с людьми.



Мои любимые мысли

Мои любимые мысли

Я есть лучшее выражение Божественной красоты.
Я - чудо Вселенной!
Я - источник любви и радости. Я - свет и сила.
Я достойна самой прекрасной Любви на свете.
Я наслаждаюсь Любовью!
Я окружена Любовью и Счастьем!
Я постоянно открываю в себе замечательные качества.
Я мудрая и красивая женщина



Мои любимые мысли



Мои любимые мысли



Мои любимые мысли

Правдина Наталия Борисовна

МЫСЛИ, НАПОЛНЕННЫЕ СИЛОЙ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Ответственный редактор *Е. А. Шишкова*
Художественный редактор *Д. А. Райкин*
Технический редактор *Т. А. Чернова*
Верстка *И. В. Довбенко*
Корректор *В. Н. Л*

ООО «Издательств
170000, Россия, г. Тверь, пр. Чайко
Наши электронные
WWW.AST.RU E-mail: as

ООО «Издательство Аст
197373, Санкт-Петербург, Коме
корп. 1, ЛИТЕР А
E-mail: mail@astrel.spb.ru

Издано при участии ООО «Харвест».
Лицензия № 02330/0056935 от 30.04.2004.
РБ, 220013, Минск, ул. Кульман, д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.

Открытое акционерное общество
«Полиграфкомбинат им. Я. Коласа».
220600, Минск, ул. Красная, 23.




Ощущение счастья
пронизывает
каждое мгновение
моей жизни!
Астрель-СПб
ISBN 5-17-034403-1
9 785170 344031